

Het Slotervaart, een ziekenhuis met **ambitie**



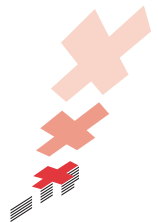
Het Slotervaartziekenhuis, een opmerkelijk en ambitieus ziekenhuis in Amsterdam.

In een informele en vertrouwde omgeving werken wij aan innovatieve medische zorg, onderwijs en wetenschap van hoge kwaliteit.

Informatie voor ouders

Hypnose op de polikliniek Kindergeneeskunde

POLIKLINIEK KINDERGENEESKUNDE
TELEFOONNUMMER 020 - 512 51 12



slotervaartziekenhuis

Vanaf april 2007 startte het Slotervaartziekenhuis binnen de polikliniek Kindergeneeskunde de mogelijkheid om bepaalde klachten te behandelen met hypnose. De behandeling wordt gedaan door kinderarts Yin Thung.

WAT IS HYPNOSE **Allereerst: wat is hypnose **niet**?**

Het is geen magie, het is geen hocus pocus.

Het is geen Rasta Rostelli theater, waar mensen voor publiek voor gek worden gezet.

Hypnose is niet: mensen dingen tegen hun wil laten doen.

Hypnose is niet: in slaap gebracht zijn.

Wellicht herkent u dit:

✂ Je gaat zo op in een film, televisieprogramma dat je niet hoort dat iemand iets tegen je zegt;

✂ Je gaat zo op in een boek dat je niet hoort dat iemand binnen komt;

✂ Je bent zo intens met iets bezig dat de tijd omvliegt.

Dit zijn voorbeelden van spontane hypnose, eigenlijk gewone, alledaagse ervaringen.

Hypnose is een toestand van diepe ontspanning en sterk geconcentreerde aandacht waardoor je je losmaakt van de buitenwereld en meer opgaat in je innerlijke wereld. In die toestand, die 'trance' wordt genoemd is het bewustzijn veranderd. Je kunt het vergelijken met een dagdroom. In deze geestelijke toestand van ontspanning en tegelijkertijd concentratie kan je ongewenste gedachten of gevoelens naar de achtergrond laten gaan en deze vervangen door gewenste gedachten en gevoelens door middel van suggesties. Hierbij speelt de kinderarts een rol. Het is inmiddels bekend dat lichaam en geest niet los van elkaar werken maar elkaar beïnvloeden. Hypnose maakt gebruik van de kracht van de geest (mind) om veranderingen in het lichaam te bewerkstelligen. Alle hypnose is zelfhypnose: it's a skill not a pill, een vaardigheid, die je kunt leren en waarvoor oefening nodig is.



**WAT IS HET
VOORDEEL VAN
HYPNOSE**

Uw zoon/dochter is de 'hoofdrolspeeler'. Hij/zij wordt 'baas' van zijn/haar eigen probleem, en heeft zelf de regie in handen. Met bepaalde technieken wordt hem/haar geleerd controle uit te oefenen op zijn/haar probleem. Dit versterkt het gevoel van autonomie en verhoogt het zelfvertrouwen. Deze zelfcontrole bevordert zowel lichamelijk als emotioneel welbevinden/herstel. Belangrijk hierbij is dat hij/zij het geleerde thuis gaat oefenen, want hoe vaker hij/zij oefent hoe beter het zal gaan. Immers: oefening baart kunst.

**VOOR WIE IS
HYPNOSE GESCHIKT**

Kinderen vanaf ongeveer 6 jaar met onder andere:

- ✘ chronische buikpijn;
- ✘ chronische hoofdpijn;
- ✘ chronische pijnklachten;
- ✘ slaapproblemen;
- ✘ bedplassen;
- ✘ klachten die niet berusten op een lichamelijke ziekte;
- ✘ chronische ziekten.

**TOEGEVOEGDE
WAARDE VAN
HYPNOSE**

Er kunnen zich bij kinderen problemen voordoen waar de kinderarts geen oplossing voor kan bieden. Hypnose kan in een aantal gevallen als aanvulling zeer waardevol zijn, omdat het inspeelt op de wisselwerking tussen lichaam en geest.

**WAT KUNT U
VERWACHTEN OP
DE HYPNOSE POLI**

- ✘ Uitgebreid intakegesprek;
- ✘ Lichamelijk en zonodig aanvullend onderzoek, net als op de gewone Kinderpolikliniek;
- ✘ Informatie over hypnose;
- ✘ Uitleg over de duur en de frequentie van de sessies.

**HOE KUNT U ZICH
AANMELDEN**

U kunt verwezen worden door de huisarts of andere kinderarts. Dit kan een kinderarts in het Slotervaartziekenhuis zijn, maar ook van buiten het Slotervaartziekenhuis.

VRAGEN? Mochten er nog vragen zijn dan kunt u contact opnemen met de Kinderpolikliniek.

*Polikliniek Kindergeneeskunde
Slotervaartziekenhuis
Louwesweg 6
1066 EC Amsterdam*

Contactpersoon: Yin Thung, kinderarts.

Telefoon 020 - 512 51 12.

Tijdens werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur.



slotervaartziekenhuis